Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬਾਕੀ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਉਪਰਾਲੇ ਤਹਿਤ

Body Safety Australia

GENWEST

GENWEST ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

VICTORIA State Government

ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ

Body Safety Australia (ਬਾਡੀ ਸੇਫ਼ਟੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਬਚਪਨ ਹੋਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਣ।

ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਯੁਵਕਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ, ਔਫ਼ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

www.bodysafetyaustralia.com.au 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

GenWest ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਊਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

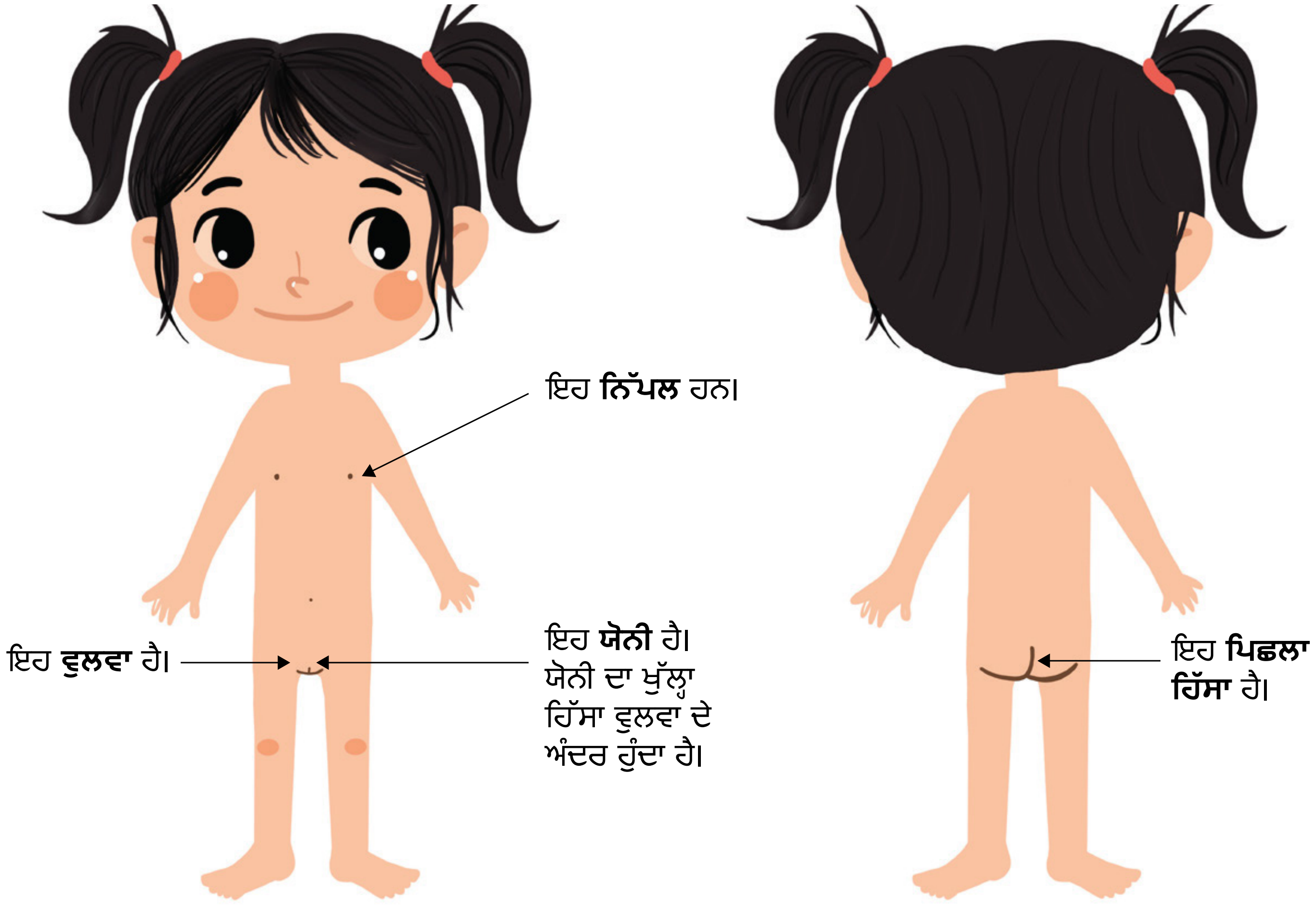
ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ genwest.org.au ਵੇਖੋ।

ਚੈਪਟਰ 1

ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

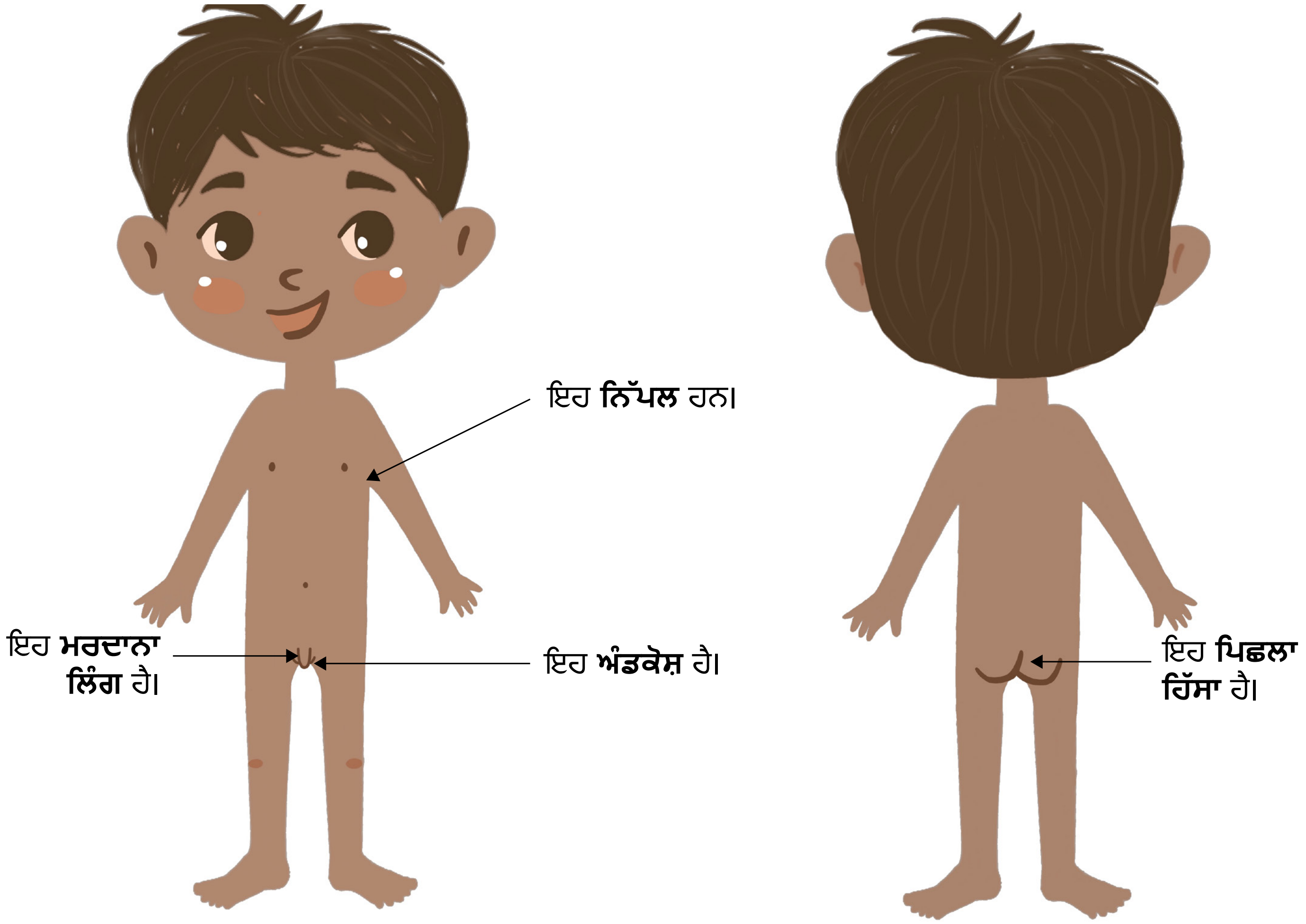
ਬੱਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੈਪਟਰ ਅਜਿਹੇ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਪੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਮੁੱਖ ਗੱਲ 1

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ

ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਪਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਣਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ, ਆਪਣਾ ਪੇਟ, ਆਪਣਾ ਮਰਦਾਨਾ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਵੁਲਵਾ, ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚਦੇ ਹਾਂ।

ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਮੁੱਖ ਗੱਲ 2

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਮੁਸਕੁਰਾਉਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿੱਘਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?

____

____

____

____

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਮੁੱਖ ਗੱਲ 3

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉੱਥੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਰੋਣ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਲੱਗ ਰਹੇ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਕੰਬਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਮੁੱਖ ਗੱਲ 4

ਰਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਰਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ਾਂ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਜ਼ ਉਹ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਰਾਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਬੱਚਾ
ਮੈਂ ਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਰਾਜ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂਗਾ/ਸੁਣਾਂਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

ਮੁੱਖ ਗੱਲ 5

ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪੇ
ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਨਹੀਂ' ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ। ਆਓ ਇੱਕ ਖੇਡ ਖੇਡੀਏ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ **'ਨਹੀਂ, ਦੂਰ ਜਾਓ, ਦੱਸੋ'** ਹੈ।

ਖੇਡਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣ: **ਨਹੀਂ, ਜਾਓ,** ਜਾਂ **ਦੱਸੋ**
ਬੱਚਾ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਵੇ

ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ:

ਨਹੀਂ! = ਬੱਚਾ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ 'ਨਹੀਂ!' ਕਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੇਦੂਰ
ਜਾਓ! = ਬੱਚਾ ਉੱਥੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ (ਪਿੱਛੇ ਹਟੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਵੇ)
ਦੱਸੋ! = ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੱਡੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਕਹੇ, "ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ"।

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਵੀ 'ਨਹੀਂ' ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੈਪਟਰ 2

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਉਸ ਬਾਲਗ ਵੱਲੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ

"ਮੈਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬਾਲਗ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀਏ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਾਂਝੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਲਈ

ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੀਏ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਵਾਕ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਕ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੈਪਟਰ 3

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡਿਆਂ ਜਾਂ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਨਵੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣ। ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਦਾਦੇ-ਦਾਦੀਆਂ/ਨਾਨੇ-ਨਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ - ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬਾਲਗ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣੇ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

"ਮੈਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬਾਲਗ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਮਕਸਦ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਵਾਉਣ ਲਈ ਨਾਂਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"

ਦਾਦੇ-ਦਾਦੀਆਂ/ਨਾਨੇ-ਨਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ - ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋਣ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

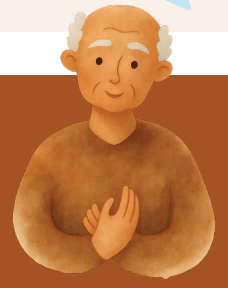
ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਗੱਲਵਕੜੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਲਈ 'ਨਹੀਂ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।



ਵਿਰੋਧ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ

ਅਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਸੀ।

ਜਵਾਬ

ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹਾਦਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਚੈਪਟਰ 4

ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹਲਕੀਆਂ-ਫੁਲਕੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?

ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹਾਂ: 'ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।' ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਕਮਿਊਨਟੀ ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ ਲਈ ਇੱਕ ਸੌਖਾਲਾ ਸੁਨੇਹਾ

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ! ਮੈਂ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, "ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ।ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ਇਹ ਛੋਟਾ, ਸੌਖਾਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ... ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖੋ!

GenWest ਅਤੇ Body Safety Australia ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਜ਼ਮੀਨ ‘ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਮਾਣ ਨਾਲ Naarm (ਨਾਰਮ) ਅਤੇ ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, Kulin Nation (ਕੁਲਿਨ ਨੇਸ਼ਨ) ਦੇ Wurundjeri (ਵੁਰੰਡਜੇਰੀ) ਅਤੇ Bunurong (ਬੁਨੂਰੋਂਗ) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਮੀਰ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਬਸਤੀਵਾਦ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਫ਼ਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਹੱਕਾਂ, ਸਵੈ-ਨਿਰਣੇ, ਖ਼ੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨ ਲਈ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।